

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 5

Artikel: Lo sport a perdita d'occhio

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001768>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lo sport a perdita d'occhio

Solo uno sportivo su tre possiede una buona vista. Qualsiasi attività si pratichi durante il tempo libero, per evitare di incappare in brutte sorprese non bisogna mai sottovalutare l'importanza degli occhi. Una buona vista aumenta la sicurezza nello sport, come pure la prestazione.

Foto: Ciba Vision

Ralph Hunziker

Gli esperti ritengono che l'80% degli incidenti che avviene sulle piste di sci è da attribuire a difetti della vista e della capacità percettiva. Chi è dotato di occhi sani, infatti, riesce ad individuare i pericoli con largo anticipo e, di conseguenza, a reagire per tempo. La stessa prestazione sportiva dipende dalla vista: un atleta in grado di vedere l'importante al momento giusto è sicuramente avvantaggiato, visto e considerato che nello sport spesso si vince o si perde per un'infima manciata di centesimi di secondo o di millimetri.

Vedere al rallentatore

La luce diffusa di una pista di ghiaccio non deve alterare il campo visivo di un portiere di hockey su ghiaccio, mentre una sciatrice deve mantenere lo sguardo fisso sul tracciato e nonostante la luminosità variabile che contraddistingue il percorso deve anticipare le varie disomogeneità della pista. Riuscire a percepire con rapidità, facilità e limpidezza e a tradurre opportunamente le informazioni che

s'immagazzinano porta a sviluppare un'importante facoltà: quella di vedere al rallentatore quanto scorre davanti ai propri occhi. Questo consente, fra le altre cose, di avere più tempo a disposizione per reagire.

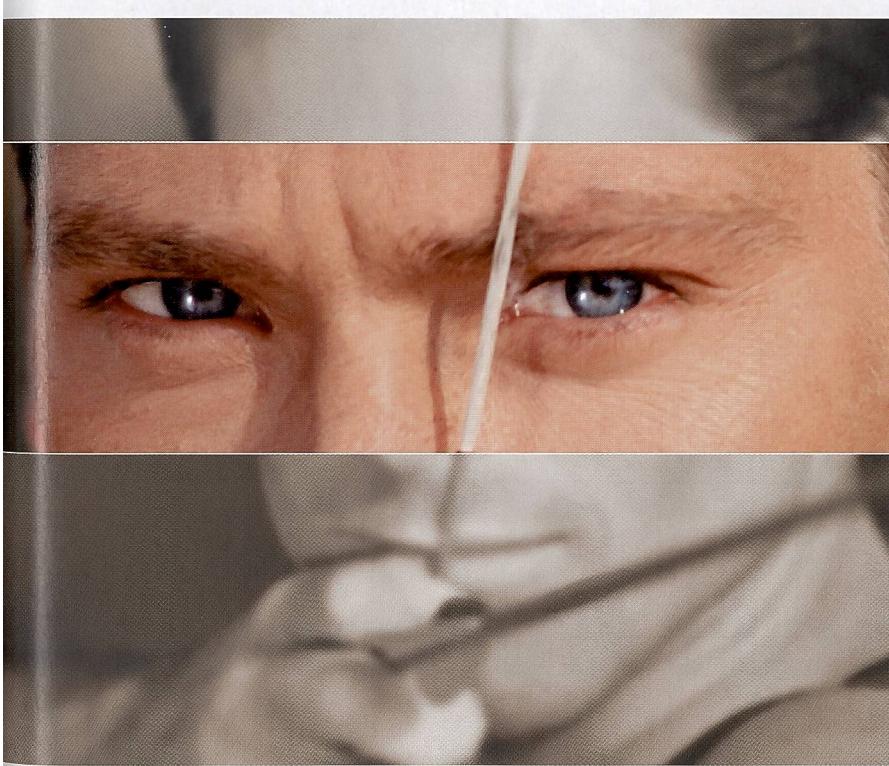
L'esistenza di allenamenti specifici per accrescere la percezione ottica e quindi la prestazione non rappresenta certo una novità. Già a metà degli anni Ottanta, la preparazione dell'ex tennista Martina Navratilova conteneva esercizi volti a migliorare la sua ricezione, mentre oggi negli Stati Uniti non c'è squadra di baseball o di football americano che non annoveri fra il suo personale un cosiddetto «vision-coach». Alle nostre latitudini, invece, questo tipo di allenamento è ancora poco diffuso.

Imparare a vedere

Degli studi condotti su giocatori di pallacanestro bravi e mediocri hanno evidenziato nei primi una migliore ricettività periferica. Allo stesso risultato sono giunte delle ricerche su sportivi e non sportivi, ovvero: chi pratica sport è dotato di una più importante capacità percettiva. Queste due conclusioni dimostrano come il processo visivo non sia un fattore congenito, bensì un'evoluzione che si acquisisce con la pratica. Su questi concetti si basa la filosofia di «Sports Vision Training», una forma di allenamento che consente di potenziare svariate funzioni visive (v. riquadro sulla pagina accanto), a condizione che l'assenza di tali funzioni non sia dovuta a ragioni patologiche. Una buona vista, comunque, non basta a farci prendere la decisione giusta al momento giusto. In questo contesto è infatti necessaria una corretta elaborazione delle impressioni sensoriali che sono state trasmesse al nostro cervello. Ed è proprio su questa fondamentale sinergia che lavora chi ricorre a «Sports Vision Training».

CIBA Vision – leader ottico in Svizzera

CIBA Vision, da quest'anno partner di «Swiss Olympic», è attiva a livello mondiale nella ricerca, nello sviluppo e nella produzione di lenti a contatto e di prodotti legati a questo settore. L'azienda, con sede a Embrach e di proprietà di Novartis, è presente in 70 paesi e occupa 6500 collaboratori.



Rimedi per tutti

In collaborazione con il fabbricante di lenti a contatto CIBA Vision, Swiss Olympic ha lanciato un progetto per migliorare la vista degli sportivi di punta. L'azienda mette infatti a loro disposizione delle prestazioni gratuite sotto forma di lenti a contatto, occhiali per lo sport e screenings, ossia dei test che analizzano le esigenze ottiche di ognuno (riconoscimento di oggetti, visione periferica e tridimensionale, acuità visiva, contrasti, ecc...). Se quest'ultimo esame dovesse rivelare la presenza di difetti della vista, all'atleta vengono date delle lenti a contatto oppure, in casi eccezionali, anche degli occhiali particolari. Nella lista dei rimedi possibili figura anche «Sports Vision Training», un metodo che esige tuttavia l'accordo di atleta e allenatore per essere adattato alle peculiarità della disciplina praticata.

La suddetta collaborazione sta già dando i primi frutti: Swiss Ski, ad esempio, ha autorizzato tutti i membri della squadra maschile a passare il test dello screening, mentre la campionessa mondiale di corsa d'orientamento Simone Luder e la sua omoologa del duathlon, Karin Thürig, lo hanno fatto di loro spontanea iniziativa.

È importante sottolineare che il progetto è rivolto anche allo sport di massa. Tutte le società sportive dovrebbero infatti avere un occhio di riguardo, è proprio il caso di dirlo, sulla vista dei loro atleti e non solo per garantire loro maggior sicurezza, ma anche per accrescere il livello delle loro prestazioni. Tutti gli sportivi hanno la possibilità di essere sottoposti ad un test ottico gratuito (che non è lo screening) presso degli ottici competenti che fanno parte del pool «Contactlens Center approved by Swiss Olympic» (ulteriori informazioni al sito www.cibavision.ch). **m**

Occhio a che ...

tutto interagisca perfettamente.

● **Acuità visiva** (visus) è la capacità analitica dell'occhio di vedere un oggetto con maggior chiarezza (chi ne è privo ha bisogno di occhiali o lenti a contatto). Ci sono due tipi di acuità visiva: statica e dinamica. Nello sport è spesso quest'ultima ad assumere maggior significato.

● **Accomodazione** è la capacità di mettere a fuoco gli oggetti a distanze diverse, ossia di vedere nitidamente sia da vicino che da lontano. Questa facoltà si affievolisce con l'età e obbliga a ricorrere ad occhiali da lettura. Sport: nel bel mezzo di una gara, un ciclista dà una rapida occhiata ai comandi sul manubrio senza tuttavia modificare la sua velocità di crociera.

● **Diplopia psicologica** è la visione doppia, che normalmente si manifesta quando si fissa qualcosa. Gli oggetti circostanti appaiono sdoppiati e meno limpidi.

● **Convergenza/divergenza** sono i movimenti verso l'interno e l'esterno dei globi, che permettono ad entrambi gli occhi di essere rivolti verso un oggetto statico o dinamico.

● **Fusione** è l'unione delle impressioni ottiche captate da entrambi gli occhi in un'unica immagine da trasmettere poi al cervello. Sport: tanto più velocemente un atleta riesce a vedere un oggetto con entrambi gli occhi, quanto più rapida sarà la sua reazione.

● **Percezione periferica** è la capacità di percepire ciò che sta al di fuori del campo visivo (oggetti, movimenti, colori, ecc...) e di reagire ai cambiamenti che intervengono.

● **Memoria visiva** è la capacità di ricordarsi dettagli osservati per breve tempo in passato. Sport: queste due ultime funzioni (percezione periferica e memoria visiva) sono particolarmente importanti per chi pratica sport di squadra. L'occhio deve infatti tener sotto controllo numerose situazioni (movimenti di avversari, compagni, pallone, e in porta).

● **Colori e contrasti visivi**: l'occhio dev'essere in grado di riconoscere colori, contorni e passaggi in condizioni di luce e con sfondi diversi, ciò che spesso implica la funzione «adattamento chiaro-scuro», un adattamento che può durare qualche minuto in caso di passaggio da un ambiente chiaro ad un altro più scuro (il processo contrario avviene invece molto più velocemente). Sport: una sciatrice deve saper distinguere perfettamente i vari dislivelli di cui è composto il tracciato di gara con qualsiasi tipo di luminosità (sole, ombra, nebbia, ecc....).